

VOLKOREN RICOTTAPANNEKOEKJES

Met frambozensaus

1

VOLKOREN
RICOTTAPANNE-
KOEKJES

Met frambozen

2

GRIEKSE YOGHURT
MET APPEL

Met rozijnen en hazelnoten

3

SPELTWAFELS MET
OUDE KAAS

Met mangokwark



1 Meng de **frambozen** in een kom met ½ tl **suiker** per persoon. Plet ongeveer de helft van de **frambozen** met een vork.

2 Klop in een kom de **eieren** en de overige suiker los met een garde. Roer er de helft van de **melk** door en spatel er de **volkoren pannenkoekenmix** door. Meng er vervolgens de overige **melk** en de **ricotta** door.

3 Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak zodra de pan goed heet is 3 kleine pannenkoekjes per persoon.

4 Verdeel de **ricottapannekoekjes** over de borden en verdeel er het **frambozenmengsel** over.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Frambozen (g) *	125	250
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	100	200
Ricotta (g) 7) *	160	320
Melk (ml) 7) 15) 20) *	100	200
*Zelf toevoegen		
Suiker* (el)	4	8
Roomboter* (el)	1	2

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, garde en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2050 / 490	641 / 153
Vetten (g)	19	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	3,1
Koolhydraten (g)	58	18
Waarvan suikers (g)	29,3	9,2
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	22	7
Zout (g)	1,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 27) Lupine

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

GRIEKSE YOGHURT MET APPEL

Met rozijnen en hazelnoten



1 Verdeel de **Griekse yoghurt** over kommen. Snijd de **appel** klein en verdeel deze over de **yoghurt**.

2 Garneer met de **gele rozijnen** en **hazelnoten**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Appel (st)	2	4
Rozijnen (g) 12) 19) 22) 25)	35	75
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	50	100

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2029 / 485	516 / 123
Vetten (g)	26	
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,7
Koolhydraten (g)	46	12
Waarvan suikers (g)	41,1	10,5
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

SPELTWAFELS MET OUDE KAAS

Met mangokwark



1 Beleg iedere **speltwafel** met een halve plak **oude kaas**.

2 Schil de **mango**, snijd het vruchtvlees van de pit en meng de **mango** met de **magere kwark** in een kom. Pureer met een staafmixer tot **mangokwark**.

3 Verdeel de **mangokwark** over kommen en serveer met de **speltwafels** met **oude kaas**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	4	8
Oude kaas (plakken) 7) *	2	4
Mango (st)	½	1
Magere kwark (g) 7) 15) 20) *	250	500

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en staafmixer

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1335 / 319	588 / 141
Vetten (g)	10	4
Waarvan verzadigd (g)	9,9	4,4
Koolhydraten (g)	31	14
Waarvan suikers (g)	13,3	5,9
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	23	10
Zout (g)	0,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 21) Melk/lactose 25) Sesam